



# **ORIENT - Young explorers re-discover local communities through orienteering**

---

## **IO3 - GEARS AND IDEAS: A TOOLBOX FOR ORIENTEERING ROUTES**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union







## ORIENT

Alla scoperta del territorio attraverso l'orienteering

---

# IO3 – GEARS and IDEAS: UNA CASSETTA DEGLI ATTREZZI PER I PERCORSI DI ORIENTEERING



Cofinanziato  
dall'Unione europea

*Per domande e dettagli contattare:*

*[cloe.saintnom@cesie.org](mailto:cloe.saintnom@cesie.org)*

*(CESIE)*

# Contenuti

<b>INTRODUZIONE</b> .....	7
<b>I. Il progetto ORIENT</b> .....	7
<b>II. Informazioni su GEARS &amp; IDEAS: una cassetta degli attrezzi per i percorsi di orienteering.</b> .....	8
1. Che cos'è l'orienteering? .....	8
2. Che cos'è la mappatura partecipativa?.....	13
3. L'importanza del lavoro di squadra.....	14
<b>FASE 1 – SELEZIONE DEI PUNTI DI CONTROLLO</b> .....	16
4. Selezionare i punti di controllo per creare un percorso di orienteering.....	16
5. Pro & contro dell'orienteering in città o nella natura .....	17
<b>FASE 2 – CREAZIONE DELLA MAPPA DA ORIENTEERING</b> .....	19
6. Mappe e strumenti per orientarsi. ....	19
7. Strumenti online per la creazione delle mappe. ....	22
<b>FASE 3 – PERCORSI DI ORIENTEERING NAZIONALI</b> .....	24
8. Cos'è un percorso di orienteering nazionale e perchè è così importante?.....	24
<b>FASE 4 – METTERE TUTTO IN PRATICA – UNA GARA DI ORIENTEERING</b> .....	25
9. Una gara di orienteering.....	25
<b>III. Ricordate!</b> .....	26
10. Sicurezza .....	26
11. Fair play .....	27





# INTRODUZIONE

## I. Il progetto ORIENT

Il presente documento è stato redatto nell'ambito di [ORIENT – Young explorers re-discover local communities through orienteering](#) (622532-EPP-1-2020-1-IT-SPO-SCP), un progetto di 30 mesi cofinanziato dal programma Erasmus + SPORT dell'Unione Europea.

ORIENT nasce dall'idea di avvicinare giovani di diversa provenienza grazie alla pratica di uno sport dal basso: l'orienteering. Il progetto mira a migliorare l'inclusione sociale e a promuovere la creazione di competenze e di senso di comunità, dando opportunità di socializzazione e di crescita a persone appartenenti a gruppi differenti dal punto di vista sociale e culturale. ORIENT propone l'adozione di un approccio inter-agenzia, incentivando la collaborazione fra diversi *stakeholder*, quali allenatrici, allenatori ed esponenti delle organizzazioni della società civile. Tale approccio fornirà a queste figure professionali metodi innovativi atti a incoraggiare la partecipazione di giovani vulnerabili ad attività sportive all'interno della comunità. Attraverso le attività all'aria aperta, i gruppi di giovani saranno incoraggiati a riflettere sui temi dell'inclusione sociale mentre andranno alla scoperta del tessuto urbano e dell'ambiente naturale.

### Il progetto ORIENT ha i seguenti obiettivi:

- includere i giovani vulnerabili, a rischio di esclusione sociale o socialmente esclusi, in attività sportive a livello comunitario;
- dotare allenatrici, allenatori, associazioni sportive ed esponenti delle organizzazioni della società civile (OSC) che lavorano nel campo dell'inclusione sociale di strumenti per promuovere la partecipazione di giovani vulnerabili all'interno della comunità locale attraverso l'orienteering;
- migliorare l'inclusione sociale nei paesi partner e sensibilizzare l'opinione pubblica sulle barriere e sul fenomeno dell'esclusione sociale, promuovendo cambiamenti positivi e a lungo termine a livello locale.

### Le attività previste durante la durata del progetto includono:

- raccolta di buone pratiche, strumenti e metodi che si servono dell'orienteering come strumento di inclusione sociale (IO1);
- stesura di un programma formativo sull'orienteering per l'inclusione sociale rivolto ad allenatrici, allenatori e esponenti delle organizzazioni della società civile (IO2);
- creazione di una cassetta degli attrezzi per i percorsi di orienteering (IO3);
- co-creazione di un compendio contenente i percorsi ideati a seguito dei laboratori di mappatura partecipativa e le gare di orienteering (IO4);
- redazione di un manifesto che racconti le potenzialità dell'orienteering come strumento di inclusione (IO5)

### Infine, le attività previste confluiranno in cinque diversi prodotti:

- Antologia di ORIENT: una raccolta di buone pratiche e metodologie che impiegano l'orienteering per l'inclusione sociale.
- Programma formativo di ORIENT: Un programma di formazione rivolto ad allenatrici, allenatori e persone che lavorano all'interno delle organizzazioni della società civile.
- GEARS & IDEAs: una cassetta degli attrezzi per percorsi di orienteering
- Compendio di ORIENT: un compendio contenente 5 percorsi di orienteering co-creati attraverso una mappatura partecipativa fatta da giovani, allenatrici ed allenatori e persone che lavorano all'interno delle organizzazioni della società civile.
- Manifesto di ORIENT: Un documento contenente i risultati del progetto e una serie di raccomandazioni su come utilizzare l'orienteering per promuovere l'inclusione sociale

## II. Informazioni su GEARS & IDEAS: una cassetta degli attrezzi per i percorsi di orienteering.

GEARS & IDEAS è una cassetta degli attrezzi pensata per le e i giovani che desiderano partecipare alle attività di orienteering. Contiene tutte le informazioni e gli strumenti necessari per praticare l'orienteering. GEARS & IDEAS comprende:

- **la Scatola delle idee**, questo documento costituisce una **guida dettagliata per diventare campioni di orienteering**. Qui troverete le regole di questo sport e imparerete a selezionare i punti di controllo giusti per creare un percorso e realizzare una carta da orienteering.
- **Il kit da orienteering**, un supplemento per chi partecipa al progetto con tutti gli strumenti per svolgere le attività di orienteering: bussola, punti di controllo e porta-mappa.

### 1. Che cos'è l'orienteering?

Ne hai mai sentito parlare?

L'orienteering è uno sport in cui l'atleta deve **muoversi in un'area naturalistica o urbana sconosciuta con l'aiuto di una mappa e di una bussola**. L'obiettivo è trovare e passare per i punti di controllo segnati su un percorso predefinito su una cartina. In altre parole, l'orienteering richiede senso dell'orientamento per spostarsi velocemente da un punto all'altro in terreni diversi e solitamente poco conosciuti.

Di solito, la mappa (con i punti di controllo contrassegnati) viene consegnata solo al momento della partenza per permettere alle e ai partecipanti di gareggiare alla pari. L'obiettivo è scegliere il percorso più veloce tra i vari punti di controllo. Individuare l'opzione migliore è molto importante: **il percorso più veloce, infatti, non è sempre quello più breve**. Per questo motivo, la classica gara di orienteering mette alla prova le capacità di orientamento, concentrazione e corsa delle e dei concorrenti. Grazie all'orienteering è possibile staccarsi dalla tecnologia, migliorare la propria intelligenza spaziale e la fiducia in sé stessi sottoponendosi a una sfida fisica e mentale.







Come in ogni tipo di sport, l'orienteering si basa su alcune regole, azioni e obiettivi. I cinque concetti seguenti costituiscono le **basi** dell'orienteering:

- **capire dove ti trovi sulla mappa e dove devi andare;**
- **orientare la cartina;**
- **scegliere e pianificare il tuo percorso;**
- **andare dal punto A al punto B;**
- **cercare il punto di controllo.**



## 1.1. Storia

L'orienteeing è nato alla fine del XIX secolo in **Svezia**. Il termine "orienteeing" fu utilizzato **per la prima volta nel 1886** per descrivere l'attraversamento di un territorio sconosciuto con l'aiuto di una mappa e di una bussola. In Svezia, questo sport affonda le proprie radici **nell'addestramento militare**, fu poi aperto al pubblico nel 1897 in Norvegia. Solo negli anni **Trenta del Novecento questo sport ha iniziato ad essere ampiamente praticato**, grazie all'invenzione di bussole poco costose ma affidabili.

All'inizio, le sedi delle gare venivano scelte per le bellezze naturalistiche o per gli edifici che si trovavano sul posto. Per la prima gara pubblica in Svezia, i punti di controllo erano situati in corrispondenza di due chiese antiche. Oggi, la più grande competizione al mondo si tiene a Oringen (Svezia) e coinvolge una media di 12-15.000 orientisti. Le gare di club più prestigiose sono Jukola e Tiomila.

## 1.2. Di cosa avrai bisogno

Gli strumenti necessari per l'orienteeing sono:



**Bussola da pollice e bussola da carteggio**

(Wikimedia commons, 2016)



**Mappa**

(Map Krajna vas 2, Slovenian Orienteeing Federation)

	Course	Class	Group	Number					
	Name								
Start	Minute								
End	Minute	Second							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

### Cartellino testimone

(Scout Orienteering Scouting Ireland, 2010)



### Punti di controllo e punzone

(Wikipedia, 2005)

Inoltre, si consiglia di indossare **calzature e attrezzature sportive adeguate**. Infine, dal momento che l'idea principale è quella di mettersi alla prova ed orientarsi, **i dispositivi GPS sono vietati!**

## Bussola

Per orientarsi tra i punti di controllo è necessaria una bussola. Esistono due tipi principali di bussole utilizzate nell'orienteering: le bussole da pollice, più piccole e spesso usate da atleti professionisti, e le bussole da carteggio.

## Mappa

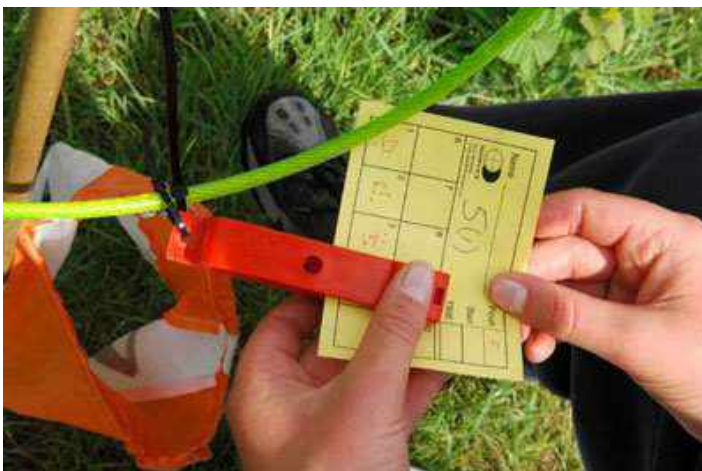
Sulle mappe da orienteering sono riportati unicamente dei simboli e sono particolarmente dettagliate. I simboli sono concordati a livello internazionale, intuitivi e facili da imparare, in modo da essere leggibili da qualsiasi concorrente, indipendentemente dal background o dalla lingua parlata.

## Punto di controllo

Si tratta di una tappa contrassegnata da una bandierina triangolare di colore bianco e arancione, accompagnata da un punzone di controllo, utilizzato per praticare i fori di marcatura nei cartellini testimoni per l'orienteering. I diversi punzoni producono fori di forma diversa nella carta. In questo modo, la carta di controllo conterrà un segno specifico in ogni casella contrassegnata da un numero.

## Cartellino testimone

La persona che partecipa alla gara di orienteering è tenuta ad utilizzare il punzone collegato a ciascun punto di controllo per timbrare le diverse caselle del cartellino testimone. Tutte le tappe devono essere punzonate nell'ordine con cui sono indicate sulla mappa.





### 1.3. Tipi di orienteering



#### Foot Orienteering

Conosciuto anche come FootO, è la versione più antica di orienteering. È una gara cronometrata in cui le e i partecipanti partono a intervalli sfalsati e vengono cronometrati individualmente. Nell'orienteering classico, la classifica è determinata dal tempo impiegato dagli atleti per completare il percorso, passando attraverso tutti i punti di controllo.



#### Mountain Bike Orienteering

Questo tipo di orienteering prevede l'uso della bicicletta sia su terreni pianeggianti (parchi, boschi di pianura, ecc.) sia su terreni montuosi. Per il bike orienteering possono essere utilizzati veicoli privi di motore o di trasmissione a motore e guidati esclusivamente a pedali. I partecipanti devono preparare in anticipo un supporto per la carta (tavoletta), che viene fissato in modo mobile al manubrio in modo che la cartina possa essere ruotata rispetto alla direzione per essere letta facilmente.



#### Ski orienteering

Lo ski orienteering si svolge solitamente in presenza di neve. Prevede il ricordo ad un'attrezzatura specifica- sci, bastoncini e porta-cartellini- assicurati al corpo dell'atleta. Prima di ogni gara di ski orienteering, i giudici di passano per le strade, calpestando la neve, per facilitare il percorso. A differenza di tutti gli altri tipi di orienteering, nello ski orienteering le strade e i principali segnali sono contrassegnati in verde.<sup>1</sup>



#### Trail Orienteering

Questa disciplina di orienteering è incentrata sulla lettura delle mappe in un terreno naturale. È stata sviluppata per offrire a tutti, comprese le persone con mobilità limitata, la possibilità di partecipare a una gara di orienteering (IOF, 2021 b).

#### Altri tipi di orienteering

Altre discipline di orienteering sono le seguenti ed altre:

- Canoe orienteering
- Car orienteering
- Orienteering a cavallo
- Orienteering in notturna



<sup>1</sup> [https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BD%D0%BE\\_%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5](https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BD%D0%BE_%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5)

## 1.4. Tipi di competizioni

Lunga distanza	Media distanza	Sprint	Staffetta
Si tratta di una delle versioni più popolari di questa competizione. Di solito, il tempo di percorrenza del vincitore è di circa 75-90 minuti e i percorsi sono spesso pensati in modo da avere un'ampia scelta di punti di controllo.	Prevede percorsi più brevi rispetto al precedenza. Il tempo di percorrenza del vincitore è di circa 30 minuti e in questo caso l'enfasi è più sulla capacità di lettura della mappa e di individuazione dei punti di controllo.	Questa variante è caratterizzata da una lunghezza del percorso molto ridotta e da un tempo di percorrenza di circa 12-15 minuti.  Le mappe sono spesso in scala 1:4.000 o 1:5.000.	Gara a squadre. Ogni concorrente percorre una parte del percorso e poi passa la carta di controllo alla/al compagna/o di squadra. La classifica viene stilata sommando i tempi di tutti i membri del gruppo.
La mappa ha una scala di 1:10 000 o 1:15 000.	La mappa è quasi sempre in scala 1:7.500.		

## 2. Che cos'è la mappatura partecipativa?

Ora che sapete cos'è l'orienteeering, **avete mai pensato di creare la vostra mappa personale?** Come **mappereste il vostro quartiere, la vostra città o il vostro parco preferito?** Quali caratteristiche includereste nella vostra mappa?

Per partecipare a una gara di orienteeering, si può utilizzare una mappa già esistente oppure sperimentare la **mappatura partecipativa**. Si tratta di una mappa realizzata da un gruppo di persone che combina la moderna cartografia con metodi partecipativi allo scopo di registrare e **rappresentare informazioni spaziali legate alle comunità locali**.

Una mappa partecipativa si differenzia da una tradizionale, dal momento che i "punti di controllo" sono individuati e **creati dalle comunità locali stesse**. A differenza delle mappe topografiche, che si concentrano solo **sugli aspetti fisici, le mappe partecipative** aiutano a definire la storia, la cultura, i valori, le credenze e le tradizioni della comunità poiché raffigurano anche elementi **del patrimonio materiale e immateriale**. Una mappa partecipativa, infatti, costituisce una rappresentazione grafica unica di ciò che una comunità percepisce come proprio: rappresenta il luogo in cui vive e mostra le caratteristiche che le comunità stesse percepiscono come importanti, come **monumenti, opere di street art, caffè o bar**, parchi e così via.



## Quali sono le **caratteristiche principali della mappatura comunitaria e partecipativa?**

- Si basa su un processo di partecipazione
- È inclusiva
- È in linea con le esigenze, gli interessi e gli obiettivi di tutte le persone
- Richiede responsabilità, trasparenza e capacità di gestione
- Tiene conto del contesto socio-culturale, politico ed economico
- Dipende dalla capacità di lavorare in sinergia con gli altri
- È un procedimento responsabile, etico e attento.
- Si basa sulla conoscenza dei processi di mappatura delle potenzialità e dei limiti di una comunità.

La mappatura partecipativa parte dal presupposto che le e gli abitanti di una zona conoscano bene determinati aspetti del territorio in cui vivono e che tali conoscenze possano essere tradotte in mappe facili da comprendere.

### **3. L'importanza del lavoro di squadra.**

**Pensate alle volte in cui avete lavorato o fatto sport in una squadra. È stata un'esperienza divertente? Che cosa avete tratto da quell'esperienza?**

Quando si parla dell'importanza del lavoro di squadra, è importante capire che non tutti i gruppi possono essere definiti squadre. Una squadra, infatti, non è altro che *“un insieme di due o più individui che interagiscono in modo adattivo, interdipendente e dinamico allo scopo di raggiungere un obiettivo comune e al quale viene attribuito un certo valore”* (Salas et al., 1992). Di conseguenza, il processo di collaborazione con un gruppo di persone volto al raggiungimento di un obiettivo può essere definito lavoro di squadra.

Affinché il lavoro di squadra sia efficace, sono necessarie alcune competenze. Fra cui: (Cannon-Bowers et al., 1995):

- **adattabilità** (il processo attraverso il quale le informazioni raccolte dall'ambiente di lavoro vengono utilizzate per adattare le strategie);
- **conoscenza** condivisa della situazione;



- monitoraggio e feedback delle proprie **prestazioni**;
- **leadership**/gestione del team;
- **relazioni interpersonali** (capacità di ottimizzare la qualità delle interazioni dei membri del team resolvendo eventuali conflitti e premiando i comportamenti collaborativi);
- **coordinazione** (un processo attraverso il quale le risorse e le attività del team sono organizzate per garantire che i compiti siano completati correttamente entro le scadenze stabilite);
- **comunicazione**;
- **capacità di prendere decisioni condivise**.

Quando i membri del gruppo sono in grado di servirsi di tutte queste competenze e principi lavorando insieme, si ottiene un efficace lavoro di squadra. Il lavoro di squadra **favorisce la crescita personale, aumenta la soddisfazione sul lavoro e riduce lo stress**. Inoltre, **accresce la produttività, la creatività e la capacità di assumersi rischi in modo più intelligente**. Anche nello sport il



lavoro di squadra è essenziale per **vincere**, poiché il successo negli sport di squadra implica la capacità di unire i propri sforzi. Avere intorno a sé una squadra può rendere lo sport un'esperienza ancora più piacevole e appagante.



# FASE 1 – SELEZIONE DEI PUNTI DI CONTROLLO

## 4. Selezionare i punti di controllo per creare un percorso di orienteering

**Perché è importante creare un percorso di orienteering?** Perché serve come base per la selezione di punti di controllo specifici e per lo sviluppo della carta da orienteering.

Poiché il progetto ORIENT punta a rafforzare l'inclusione sociale, ogni percorso è chiamato "strada verso l'inclusione" e sarà collegato a temi specifici. I percorsi di ORIENT sono il prodotto di una mappatura partecipativa, durante la quale sono stati individuati dei "punti di controllo" corrispondenti a luoghi di particolare interesse e rilevanti per il tema generale selezionato.

### 4.1 Dove devono essere posizionati i punti di controllo?

Per creare un **percorso di orienteering volto a promuovere l'inclusione sociale e la conoscenza di uno specifico territorio**, con le sue tradizioni, i suoi luoghi di interesse e la sua cultura, è necessario individuare adeguatamente i punti da inserire nella mappa.

**Dove collocare i punti di controllo? Quali sono i luoghi che vale la pena inserire in una mappa?**

I punti di controllo possono essere collocati in corrispondenza di:

- monumenti
- palazzi storici
- piazze
- giardini

Altri luoghi degni di interesse possono essere: scuole e spazi di coworking, centri ricreativi e culturali, campi sportivi, ristoranti che servono piatti tipici, biblioteche, luoghi di incontro, vicoli e incroci che hanno un significato particolare e spesso sono più simbolici dei luoghi più conosciuti. Il centro storico delle città, ad esempio, è spesso costellato da numerose botteghe artigiane che realizzano prodotti o forniscono servizi fondamentali per la comunità per cui lavorano. Inoltre, è importante non trascurare tutti quei siti che **raccontano storie di successo e di riscatto**: storie di uomini e donne che sono riusciti a realizzare i sogni in cui credevano!

### 4.2 Come creare un percorso di orienteering?

Per creare un percorso di orienteering è necessario:

1. **trovare una sede adeguata - È importante trovare un luogo** interessante dal punto di vista naturalistico, storico o artistico. Se si decide di svolgere l'attività in un'area urbana, suggeriamo di puntare sul centro storico, dove sono presenti più chiese, moschee, monumenti, musei e attività commerciali. Questi luoghi di solito testimoniano un passato caratterizzato dalla coesistenza di più culture e portano ad approfondire ulteriormente questi temi. Se si decide di svolgere l'evento in un luogo naturale, invece, **è necessario** annotare e prendere in considerazione punti di riferimento come alberi monumentali o dotati di qualche tratto distintivo, incroci, fontane, abbeveratoi, linee elettriche ad alta tensione, rovine e casolari;
2. **scegliere cinque luoghi diversi dove collocare i punti di controllo.** Nel selezionare i luoghi, assicuratevi di creare un percorso tematico: i diversi punti di controllo devono essere correlati al tema dell'inclusione sociale;
3. **creare le mappe.** Ogni percorso deve essere riportato sulla mappa. La mappa deve essere facilmente leggibile e ogni percorso indicato con il colore adeguato. Cerchiate i punti di controllo sulla mappa e collegateli per creare il percorso.

## 5. Pro e contro delle attività di orienteering in città o in un ambiente naturale



### Orienteering in ambiente naturale

#### PRO

- **L'aria fresca e il contatto con la natura** giovano alla salute fisica e mentale.
- **Aumento della capacità cardiovascolare** (include camminare, fare jogging e correre).
- Affina le **capacità decisionali**.
- Aumenta le **capacità di sopravvivenza**.
- Aiuta a comprendere i segni della **natura** e ad **orientarsi** in base alla posizione del sole.

#### CONTRO

- **Più difficile da mappare**, soprattutto se i percorsi non sono stati testati precedentemente.
- **Chi** non sa leggere una mappa o usare la bussola ha maggiori possibilità di perdersi.
- In caso di **emergenza**, potrebbe essere difficile far giungere i soccorsi.
- **È necessario sottolineare l'importanza di un abbigliamento adeguato** per la sicurezza e per ridurre il rischio di infortuni.
- Può essere uno sport **estremamente fisico**, quindi è importante conoscere i propri limiti e non spingersi troppo oltre per evitare problemi di salute.





## Orienteering in città

### PRO

- È più semplice creare delle mappe rispetto ai percorsi nella natura perché si hanno determinati punti di riferimento.
- **Aumenta la capacità cardiovascolare** (camminata e corsa).
- Affina le **capacità decisionali**.
- È un modo per **conoscere la città**, il paese, la cultura e la storia (se si tratta di luoghi di interesse culturale).
- Quando ci si perde si può ricorrere all'aiuto di **persone di passaggio**.
- In caso di **emergenza** si può ricorrere all'aiuto di **persone di passaggio**.
- **Non occorre per forza indossare degli indumenti tecnici**, ma bisogna avere delle scarpe comode.

### CONTRO

- **Quanto sono vicini gli oggetti sparsi per la città?** Alcune aree possono essere difficili da mappare semplicemente perché non mancano i luoghi **di interesse**. È quindi necessario prendere in considerazione la distanza da percorrere a piedi, di corsa o in auto.
- È importante tenere conto dell'**età delle e dei partecipanti** per garantire la loro sicurezza per quanto riguarda il traffico, gli attraversamenti stradali e così via.
- Il tempo trascorso all'aperto non apporta altrettanti benefici, poiché la maggior parte delle città ha un alto tasso di **inquinamento atmosferico**.

# FASE 2 – CREAZIONE DELLA CARTA DA ORIENTEERING

## 6. Mappe e strumenti per orientarsi.

La carta da orienteering riporta le seguenti informazioni:

- la **tipologia** di terreno;
- una **legenda** che descrive il significato di tutti i **simboli**;
- il **punto di partenza**, normalmente contrassegnato da un triangolo;
- i **punti di controllo**, indicati da un cerchio e da un numero;
- il **punto di arrivo** normalmente rappresentato da un doppio cerchio.

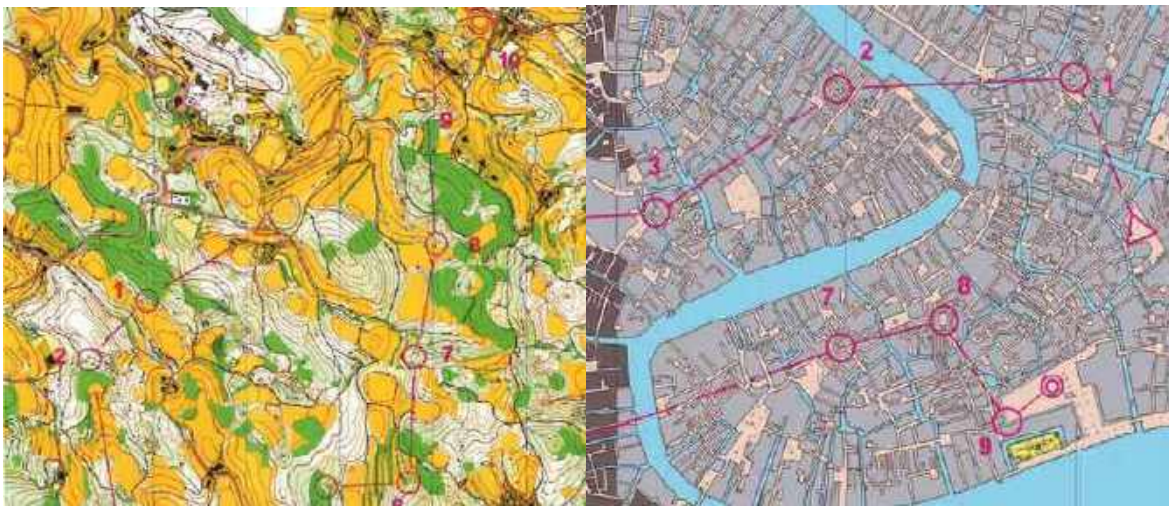


La mappa è sempre disegnata in scala, con griglie allineate al nord magnetico che si trova sempre nella parte superiore della mappa. Tutte le mappe utilizzano una serie di simboli concordati a livello internazionale per poter essere lette da chiunque.

### 6.1. Colori

Nell'orienteering vengono utilizzati sette colori:

- **il magenta** indica percorsi e aree pericolose o private;
- **il bianco** rappresenta i boschi;
- **il verde** mostra i tratti di bosco non accessibili;
- **il blu** sta per qualsiasi fonte d'acqua: laghi, fiumi, mare, fontane ecc.;
- **il giallo** è utilizzato per le radure e le pianure;
- **il marrone** per la conformazione del terreno, dei sentieri e delle strade;
- **il nero** rappresenta le rocce e tutti gli elementi costruiti dall'uomo.



## 6.2 Usare una bussola

Per orientarsi tra i punti di controllo è necessaria una bussola. La bussola è costituita dai seguenti elementi:

### ➤ Placca

La placca è trasparente e consente di vedere la mappa sottostante. Inoltre, è dotata di un bordo dritto per l'orientamento

### ➤ Ghiera o quadrante rotante

La ghiera rotante è il pezzo circolare contrassegnato dai gradi da 0 a 360

### ➤ Freccia di orientamento

Questa freccia ti permette di orientare la ghiera verso il nord della mappa

### ➤ Linee di orientamento

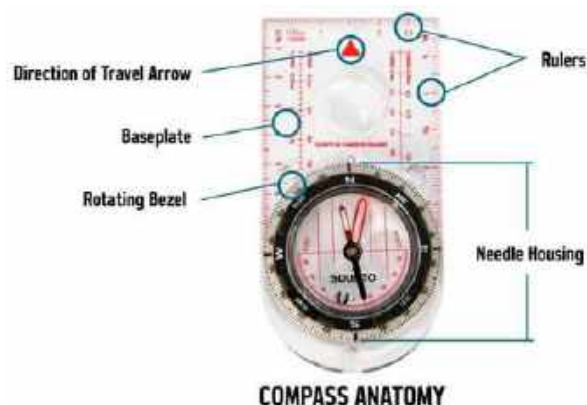
Le linee parallele devono essere allineate al nord riportato sulla mappa

### ➤ Ago calamitato

Essenziale per l'orientamento. L'ago calamitato ha una parte rossa che punta sempre verso il nord magnetico.

### ➤ Freccia direzionale

Questa freccia indica la direzione finale che devi seguire



3

La bussola è necessaria per **orientare la mappa**, per individuare le caratteristiche del territorio e per **localizzare la propria posizione**. La bussola **non punta al polo nord geografico, ma ai poli magnetici terrestri**, che non coincidono con i poli geografici della Terra.

2 <https://orienteeringliguria.wixsite.com/fisoliguria/training>

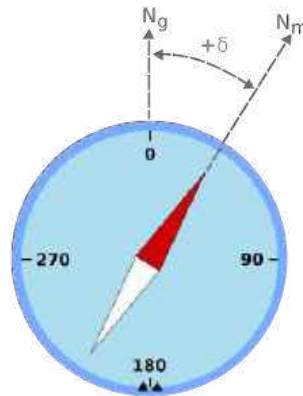
3 <https://www.rei.com/learn/expert-advice/navigation-basics.html>



**Il nord geografico** si riferisce al punto in cui si incontrano tutte le linee longitudinali (meridiani): il polo nord geografico. È facile da trovare su una mappa perché è riportato sempre in alto.

L'ago calamitato indica il **nord magnetico**. Non è fisso, ma cambia leggermente ogni anno.

Il nord geografico e il nord magnetico non coincidono, ma differiscono di alcuni gradi: questa differenza angolare è nota come «**declinazione**». Uno degli errori più comuni che si commettono quando ci si serve di mappa e bussola è quello di non regolare la declinazione.

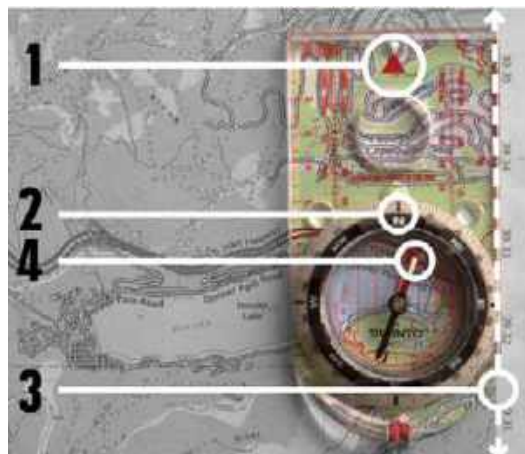


### 6.3 Come si orienta la mappa?

Il modo più semplice per usare insieme una mappa e una bussola è quello di orientare la mappa **verso il nord**. È sufficiente allineare i meridiani della mappa con l'ago della bussola in modo che il punto più "alto" della mappa sia rivolto verso nord. Ora tutto ciò che vedete sulla mappa si trova nella stessa direzione del terreno.

Ecco alcuni passi da seguire per orientare la mappa:

1. Posizionate la bussola sulla mappa con la freccia rivolta verso la parte superiore.
2. Ruotate la ghiera in modo che il nord sia allineato con il nord riportato sulla mappa.
3. Fate scorrere la placca fino al bordo della mappa.
4. Tenendo fermi mappa e bussola, ruotate il corpo fino a quando l'ago calamitato non si trova all'interno del contorno della freccia di orientamento.



4 [https://en.wikipedia.org/wiki/Magnetic\\_declination#/media/File:Magnetic\\_declination.svg](https://en.wikipedia.org/wiki/Magnetic_declination#/media/File:Magnetic_declination.svg)

5 <https://www.rei.com/learn/expert-advice/navigation-basics.html>

Una volta fatto questo continuate come segue:

1. Posizionate la bussola sulla mappa in modo che il lato dritto della piastra di base sia allineato tra la posizione attuale (1a) e la destinazione (1b).
2. Assicuratevi che la direzione della freccia direzionale sia rivolta verso la direzione generale della destinazione.
3. Ruotate la ghiera finché le linee di orientamento della bussola non sono allineate con il nord della mappa.



**Ruotate il corpo** finché l'ago calamitato non si trova all'interno della freccia di orientamento. La direzione della freccia è ora rivolta verso il punto da raggiungere e potete seguirla **fino**

**a destinazione!**



## 7. Strumenti online per la creazione delle mappe.

Ora, come facciamo in concreto a creare una mappa per una gara di orienteering?

Realizzare mappe di orienteering non è così facile come può sembrare. Infatti, una cartina ufficiale da orienteering dovrebbe contenere tutti i seguenti elementi cartografici:

- una scala ben definita: le scale cartografiche utilizzate nelle gare di orienteering sono di solito 1: 10.000 1: 15.000;
- uso corretto di colori e simboli;
- posizionamento corretto dei segni convenzionali, che costituiscono punti di riferimento;
- Curve di livello adeguate, linee ideali che collegano tutti i punti del terreno che si trovano alla stessa altezza.

Le mappe possono essere create utilizzando strumenti gratuiti open-source come Google Maps o Google Earth. Il processo di creazione di una carta da orienteering con questi semplici e comuni strumenti segue le seguenti fasi:

## 1° metodo: Google Maps e Purple Pen

1. Aprite Google Maps e selezionate l'opzione "Satellite".
2. Individuate l'area di interesse e disattivate le scritte.
3. Fate uno screenshot.
4. Aprite Purple Pen, un software gratuito che può essere scaricato da qualsiasi PC.
5. Aggiungete il punto di partenza, i punti di controlli e create percorsi diversi a seconda delle e dei partecipanti. È sufficiente "creare un nuovo evento", selezionare la scala e posizionare i simboli con i relativi numeri in corrispondenza dei punti di controllo. Una volta aggiunta la legenda, la mappa sarà pronta.

## 2° metodo: Google Earth e Word

1. Aprite Google Earth e selezionate l'area di vostro interesse.
2. Disattivate le etichette, grazie al tasto CLEAN nel menu alla voce stili di mappa.
3. Utilizzate lo strumento di ritaglio per ritagliare l'area dell'immagine su cui si desidera lavorare.
4. Una volta tagliata l'immagine che vi serve, incollatela su un documento di Word. Ora potete aggiungere gli oggetti che volete utilizzare

## 3° metodo: OpenStreetMap e OpenOrienteeringMapper

1. Usate OpenStreetMap per individuare l'area in cui si svolgerà la gara e salvate il file in una cartella.
2. Aprite il programma OpenOrienteering Mapper, un software gratuito che aiuta a creare carte da orienteering e a organizzare eventi
3. Selezionate l'opzione "Crea una nuova mappa" e seguite i passaggi preliminari richiesti dal programma. La mappa avr
4. Una volta eliminati tutti gli elementi superflui, sarà necessario convertire i simboli della mappa in simboli per le attività di orienteering. Una volta orientata la carta verso il nord magnetico, la mappa sarà pronta per essere utilizzata.

### Ricordate:

- ✓ È importante essere precisi, sebbene la maggior parte delle volte chi gareggia non presterà particolare attenzione a tutte le caratteristiche. Una volta individuata la lanterna, non noterà nient'altro!
- ✓ Non siate troppo pignoli: la mappa deve contenere tutte le informazioni rilevanti, ma si possono omettere piccoli dettagli.



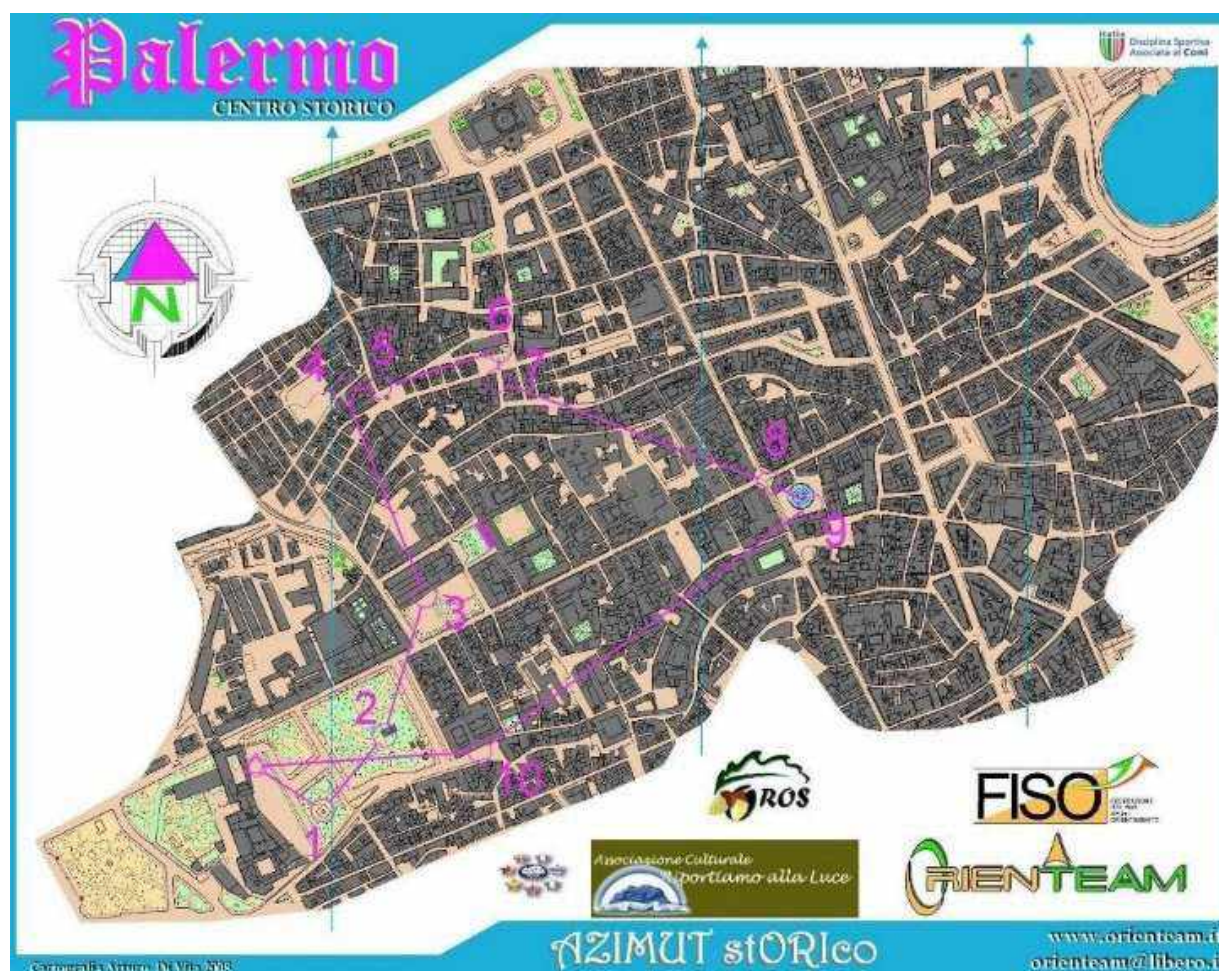
# FASE 3 – PERCORSI DI ORIENTEERING NAZIONALI

## 8. Cos'è un percorso di orienteering nazionale e perché è così importante?

Nell'ambito del progetto **ORIENT**, saranno sviluppati **5 itinerari** nazionali nei paesi partner: Italia, Cipro, Grecia, Bulgaria e Bosnia-Erzegovina. Tali percorsi dovranno rappresentare **la storia, il patrimonio culturale e naturale e l'unicità di ciascun paese** a partire da "punti di controllo" accuratamente selezionati e ispirati a temi specifici come l'arte, il cibo, la cultura, la religione o qualsiasi altro elemento del **patrimonio materiale o immateriale legato all'inclusione sociale delle e dei giovani**.

L'obiettivo del percorso nazionale è quello di consentire a molti giovani **di avvicinarsi ai temi dell'inclusione sociale**. I percorsi nazionali serviranno anche a **promuovere i valori dello sport, della tutela della salute mentale e dei diritti umani**, imparando a conoscere l'ambiente naturale e culturale locale attraverso la partecipazione diretta.

Saranno creati dalle organizzazioni partner del progetto insieme ad allenatrici, allenatori e giovani come voi!



Esempio di un percorso di orienteering a Palermo, Italia

# FASE 4 – METTERE TUTTO IN PRATICA – UNA GARA DI ORIENTEERING

## 9. Una gara di orienteering

Ora che conoscete gli elementi principali dell'orienteering e avete a portata di mano la vostra mappa e il vostro percorso, siete pronti per la gara di orienteering.

### Come si sviluppa la gara?

La carta viene fornita immediatamente prima della partenza di ciascun concorrente per ragioni di correttezza. **I percorsi sono diversi a seconda delle categorie:**

- di solito chi è alle prime armi partecipa ai percorsi più facili;
- chi, invece, ha già preso parte ad altre competizioni viene inserito in una gara specifica a seconda dell'età e del sesso.

**Vengono registrate l'ora di partenza e l'ora di arrivo.** Chi partecipa alla gara deve raggiungere il primo punto di controllo e via via tutti gli altri in **ordine sequenziale**. I **punti di controllo** sono segnalati sul terreno **da bandiere bianche e arancioni, chiamate "lanterne"**. Ogni punto di controllo è **contrassegnato da** un numero e un punzonatore elettronico o manuale che registra l'avvenuto passaggio della o del concorrente. La punzonatura manuale è diversa in ogni punto di controllo, per semplificare i controlli a fine gara. Ogni concorrente ha la libertà di scegliere il percorso da seguire per spostarsi da un punto di controllo all'altro. **L'importante è che il cartellino testimone sia punzonato nell'ordine giusto e nel minor tempo possibile.**

Alla **fine della gara**, una volta esaminati i cartellini, vengono assegnati i premi ai vincitori delle diverse categorie.

Seguite le regole e divertitevi!



# III. Alcune cose da tenere a mente!

## 10. Sicurezza

Come ogni altro sport, anche l'orienteeing può presentare dei rischi! Ecco alcuni consigli per svolgere in sicurezza le attività di orienteeing sia in città che in natura, rivolti sia a principianti sia ad atleti consumati.

### Assicuratevi di leggere bene la mappa

Chi non sa leggere le mappe o usare la bussola può perdersi facilmente, soprattutto se dovesse scegliere un percorso che va al di là delle sue capacità. È necessario studiare attentamente la mappa e scegliere il percorso più adatto al proprio livello di preparazione. Bisogna prestare attenzione agli elementi elencati nella "legenda" della mappa, che forniscono indicazioni importanti.

### Riscaldatevi prima di partire

Riscaldatevi bene prima di praticare l'orienteeing. Fate molti allungamenti prolungati. Fate stretching anche alla fine della competizione.

### Date ascolto alla/al vostro/a coach

Osservate scrupolosamente tutte le regole, le avvertenze e i consigli dello staff che organizza l'evento. A seconda del percorso, potrebbero essere necessarie misure di cautela specifiche per evitare di imbattersi nel traffico o di cadere. Assicuratevi inoltre di compilare tutti i documenti necessari al momento dell'iscrizione. Chi organizza l'evento vi illustrerà anche il protocollo di emergenza da seguire. Ricordate di ascoltare attentamente i consigli!

### Attenzione a dove mettete i piedi quando correte su terreni irregolari!

Cercate di evitare periositi, stiramenti, distorsioni e vesciche scivolando, inciampando in rami di alberi o muovendovi su terreni scivolosi o accidentati.

### Sfruttate i vostri punti di forza

Ricordate! Nell'orienteeing non è necessariamente la persona in grado di correre più veloce a primeggiare, ma chi riesce a individuare il percorso migliore per raggiungere il punto controllo nel modo più efficiente. È probabile che il vostro punto di forza risieda nella precisione con la quale attraversate terreni accidentati, oppure vi sentite più a vostro agio sapendo esattamente dove vi trovate e preferite camminare rapidamente utilizzando i sentieri a disposizione.

### Usate l'abbigliamento e le protezioni giuste per le attività all'aria aperta

Sia il sole che la neve possono causare ustioni alla pelle. Evitatele usando una protezione solare e un cappello. Ricordate anche che gli insetti sono attirati dal sangue umano, quindi assicuratevi di portare con voi un repellente o di indossare vestiti adeguati, come una maglietta a maniche lunghe e pantaloni lunghi e le calzature giuste. Accertatevi che le vostre scarpe siano comode. Non comprate mai un paio di scarpe nuove da "rodare" durante un evento di orienteeing.

### Attenzione al traffico, sia a quello delle macchine che a quello degli animali

Una gara di orienteeing può svolgersi ovunque. Assicuratevi di evitare le auto o gli animali selvatici. Anche se gli organizzatori ci hanno pensato, non dimenticate che siete all'aria aperta.

### Idratatevi

Bevete acqua prima, durante e dopo l'evento per ridurre il rischio di disidratazione.

### In caso di infortunio o emergenza

Seguite le istruzioni di chi organizza l'evento. Assicuratevi sempre di aver capito cosa fare qualora doveste perdervi o infortunarvi. In ogni caso, potete sempre usare il telefono o portare con voi un fischietto. In caso di infortunio oppure qualora vi perdiate, è necessario emettere un fischio. Il segnale di emergenza è costituito da sei colpi a intervalli di 10 secondi, ripetuti ogni due minuti. Fermatevi sempre in caso di infortunio: correre in queste condizioni non farà altro che peggiorare la situazione.

### Ritornate al punto di partenza

Tornate sempre al punto di partenza alla fine dell'evento, anche se non avete terminato il percorso. Se il vostro nome non viene spuntato, chi organizza l'evento penserà che siate ancora gareggiando.



## 11. Fair play

Quando si partecipa a un evento di orienteering occorre comportarsi in maniera **corretta, onesta, rimanendo fedeli allo spirito di amicizia e rispetto.**

**Questo significa:**

- leggere le informazioni sul sito web dell'evento e utilizzare il bollettino dell'evento solo per avere informazioni sui percorsi e sui terreni di gara;
- conoscere le regole dell'orienteering, in particolare i simboli sulla mappa e i divieti di attraversamento in gara. Non cercare di ottenere informazioni sulla gara in nessun modo, ad esempio guardando il tracking o comunicando con atleti che hanno già terminato il percorso;
- utilizzare o portare con sé solo la mappa e le descrizioni dei punti di controllo forniti dall'organizzatore e una bussola per orientarsi durante la gara.;
- non attraversare luoghi vietati dalla mappa (anche se è fisicamente possibile) e non entrare in aree vietate;
- non seguire gli altri atleti. Se siete in una squadra, rimanete in squadra;
- rimanere in silenzio nel corso della gara;
- dopo aver tagliato il traguardo, rimanete fuori dal terreno di gioco fino a quando la competizione non sarà ufficialmente conclusa.









**orientproject.eu**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.